ENCANTADO DE CONOCERME

Introducción al autoconocimiento a través del Eneagrama

Contexto en el que se enmarca este curso

La crisis económica es una consecuencia de la profunda crisis de valores y de consciencia que padece la sociedad. Solemos tratar de cambiar las estructuras e instituciones socioeconómicas, cuando en realidad éstas son una proyección de cómo somos, pensamos y actuamos la mayoría de nosotros. La verdadera transformación del sistema y de las empresas comienza cuando cada uno de nosotros cambia de paradigma psicológico. Así, el mayor reto contemporáneo es saber de dónde venimos, quiénes somos y hacia dónde vamos, aprendiendo a ser felices por nosotros mismos. Conocernos a nosotros mismos es el primer paso para descubrir nuestro talento y nuestro potencial, desarrollando una profesión útil, creativa y con sentido al servicio de los demás. Esta es la esencia de la responsabilidad personal.

"AQUELLO QUE NO SOMOS CAPACES DE ACEPTAR
ES LA ÚNICA CAUSA DE NUESTRO SUFRIMIENTO"

Sinopsis del curso

Desde una perspectiva escéptica y científica, este curso de introducción al autoconocimiento y el desarrollo personal nos permitirá comprender mejor qué es el ego, cómo funciona nuestra mente y cómo podemos manejar conscientemente nuestros pensamientos. Para lograrlo, utilizaremos el Eneagrama, un manual de instrucciones de la condición humana basado en la descripción de nueve tipos de personalidad. Con la ayuda de esta herramienta investigaremos acerca de quiénes somos, cómo funcionamos y qué necesitamos verdaderamente para ser felices (0% sufrimiento), sentirnos en paz (0% reactividad) y aprender a amar (0% lucha y conflicto y, en consecuencia, 100% servicio). Por más incómodo y doloroso que nos resulte, es necesario mirar dentro de nosotros mismos para poder asumir las riendas de nuestra propia vida.

Programa

* Introducción al autoconocimiento
* Aprender a utilizar la herramienta del Eneagrama
* Comprender el funcionamiento del ego
* Descubrir nuestra verdadera esencia
* Dominar y gestionar conscientemente la mente y los pensamientos
* Detectar, cuestionar y trascender creencias limitadoras
* Regular las emociones y potenciar la inteligencia emocional
* Fortalecer la autoestima y confianza en uno mismo
* Aprender a relajarse y cultivar la serenidad
* Convertir los problemas en oportunidades de aprendizaje
* Mejorar la relación con uno mismo y con los demás

Horario

Sábado de 10h a 14.30 y de 16h a 20h
Domingo de 10h a 14.30h

Precio: 235€

Reserva de plaza: valencia@borjavilaseca.com